

令和3年9月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第五保育園

日付	10時おやつ	昼食	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	やさいとりんごジュース	★防災の日★ ご飯(非常食)、豚汁(非常食)、筑前煮(非常食)、きゅうりとホタテのサラダ	米、じゃが芋、○ピーマン、里芋、マヨドレ、砂糖、○油、○砂糖	○牛乳、豚肉、鶏肉、帆立、○鶏肉	トマト、人参、胡瓜、こんにゃく、蓮根、○キャベツ、ごぼう、大根、筍、いんげん、○人参、葱、○筍、コーン、○ピーマン、◎ミックスジュース	焼きビーフン、牛乳
2 木	牛乳	★精進料理★ のり佃煮御飯、根菜汁、ひりゅうず、ほうれん草の胡麻和え、なし	米、油、○砂糖、片栗粉、三温糖、ごま	豆腐、油揚げ、◎牛乳	なし、○南瓜、人参、ほうれん草、大根、蓮根、ごぼう、いんげん、椎茸、海苔、ひじき、○かんでん(粉)、○昆布	かぼちゃの水ようかん、昆布、緑茶
3 金	飲むヨーグルト	ジャミーロール、きのこスープ、なすのミートグラタン、サラスパサラダ、すいか	豚肩ロース、オリーブ油、○ホットケーキミックス、○天かす、じゃが芋、マヨドレ、スパゲティ、○マヨドレ、小麦粉、バター、○油	○牛乳、豚肉、牛乳、チーズ、ベーコン、○えび、◎ヨーグルト	すいか、なす、○キャベツ、玉葱、えのき草、胡瓜、しめじ、ホールトマト缶詰、○葱、人参、椎茸、さやえんどう、コーン、○青海苔	お好み焼き、牛乳
4 土	豆乳	五目ラーメン、[肉団子のもち米蒸し]、もやしのサラダ、牛乳、バナナ	中華麺、○ビスケット、米、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉、豚肉、○生クリーム、油揚げ、◎豆乳	バナナ、もやし、キャベツ、人参、青梗菜、胡瓜、葱、○ジャム、干し椎茸	ふわふわビスケット、麦茶
6 月	飲むヨーグルト	ドライカレー、ほうれん草のスープ、だいこんサラダ、グレープフルーツ	米、○砂糖、油、小麦粉、ごま、砂糖	豚肉、○生クリーム、かに缶、ベーコン、○ゼラチン、チーズ、◎ヨーグルト	グレープフルーツ、玉葱、○西洋なし缶、大根、ほうれん草、人参、胡瓜、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	洋なしのパパロア、麦茶
7 火	豆乳	ご飯、味噌汁(さつま芋・玉葱)、かじきの照り焼き、オクラの納豆和え、オレンジ	米、さつま芋、○ホットケーキミックス、○メープルシロップ、油	○牛乳、かじき、納豆、○牛乳、◎豆乳	オレンジ、オクラ、玉葱、胡瓜、○昆布	メープル蒸しパン、昆布、牛乳
8 水	やさいとりんごジュース	ブリオッシュ、豆乳スープ、鶏肉のトマトソースかけ、グリーンサラダ、[ヨーグルト]	ブリオッシュ、○米、ドレッシング、小麦粉、砂糖、片栗粉、○三温糖	豆乳、ヨーグルト、鶏肉、ベーコン	玉葱、ホールトマト缶詰、キャベツ、胡瓜、○しめじ、○椎茸、○えのき草、マッシュルーム、ほうれん草、アスパラガス、○人参、◎ミックスジュース	きのご飯おにぎり、麦茶
9 木	飲むヨーグルト	麦ご飯、味噌汁(豆腐・わかめ・葱)、さんまのしぐれ煮、菊花和え、なし	米、○小麦粉、○バター、○三温糖、麦、三温糖	○牛乳、さんま、豆腐、○チーズ、○卵、◎ヨーグルト	なし、小松菜、大根、葱、○干しぶどう、きく・花、わかめ	チーズクッキーバー、牛乳
10 金	牛乳	ご飯、中華スープ、ひじきの中華風春巻き、キャベツの味噌マヨサラダ、りんご	米、○ロールパン、春巻きの皮、○マヨドレ、油、片栗粉、マヨドレ、春雨、三温糖	豚肉、○鶏肉、◎牛乳	りんご、キャベツ、青梗菜、人参、胡瓜、にら、筍、椎茸、○パセリ、ひじき	チキンサンド、麦茶
11 土	豆乳	スパゲティーナボリタン、[チキンナゲット]、ブロッコリーのサラダ、牛乳、バナナ	○じゃが芋、油、スパゲティー、○油、ドレッシング、バター	牛乳、チキンナゲット、ベーコン、◎豆乳	バナナ、ブロッコリー、玉葱、キャベツ、人参、マッシュルーム、ピーマン、○青海苔	フライドポテト風、麦茶
13 月	飲むヨーグルト	牛丼、味噌汁(なめこ・油揚げ・三つ葉)、かぶときゅうりの昆布和え、なし	米、○麩、○砂糖、○バター、油、三温糖	○牛乳、牛肉(もも)、油揚げ、○牛乳、◎ヨーグルト	なし、玉葱、かぶ、胡瓜、白滝、なめこ、みつば、昆布	お麩ラスク、牛乳
14 火	豆乳	ご飯、冬瓜スープ、白身魚の甘酢炒め、切り干し大根のサラダ、グレープフルーツ	米、○パイ皮、マヨドレ、片栗粉、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、メルルーサ、ベーコン、◎豆乳	グレープフルーツ、○りんご、玉葱、人参、冬瓜、筍、ピーマン、しめじ、胡瓜、切り干し大根、しょうが、にんにく	アップルパイ、牛乳
15 水	飲むヨーグルト	焼きそば、わかめスープ、[シュウマイ]、ブロッコリーときのこのサラダ、オレンジ	中華麺、○食パン、油、○マーガリン、砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、しゅうまい、豚肉、○ハム、○チーズ、◎ヨーグルト	オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、しめじ、もやし、玉葱、えのき草、人参、にら、ピーマン、葱、わかめ、青海苔	ハムチーズサンド、牛乳
16 木	やさいとりんごジュース	★誕生会メニュー★ ご飯、味噌汁(キャベツ・麩)、選べる鶏のから揚げ、彩りサラダ、メロン	米、さつま芋、麩、小麦粉、○ホットケーキミックス、片栗粉、マヨドレ、○ビスケット、油、○砂糖、○バター、ごま、三温糖	鶏肉、○生クリーム、○牛乳、○ヨーグルト	メロン、人参、アスパラガス、キャベツ、青海苔、◎ミックスジュース	誕生会ケーキ、紅茶
17 金	飲むヨーグルト	お赤飯、豆腐すまし汁、鮭の西京焼き、きんぴらごぼう、なし	米、○まんじゅう、もち米、砂糖、ごま、ごま油、ごま	○牛乳、鮭、豆腐、ささげ、◎ヨーグルト	なし、人参、ごぼう、小松菜、いんげん、○昆布	[桃まん]、昆布、牛乳
18 土	豆乳	たらこうどん、がんもどきの煮物、もやしの和え物、牛乳、バナナ	うどん、○米、バター、○油、砂糖、ごま、三温糖	牛乳、○焼き豚、たらこ、がんもどき、◎豆乳	バナナ、もやし、胡瓜、○葱、○人参、人参、さやえんどう、○浅葱、海苔	チャーハン、麦茶
20 月	☆ 敬老の日 ☆					
21 火	豆乳	ご飯、味噌汁(さつま芋・玉葱)、かじきの照り焼き、オクラの納豆和え、オレンジ	米、さつま芋、○ホットケーキミックス、油	かじき、納豆、○牛乳、◎豆乳	オレンジ、オクラ、玉葱、胡瓜	お月見蒸しパン、牛乳
22 水	牛乳	ブリオッシュ、豆乳スープ、鶏肉のトマトソースかけ、グリーンサラダ、[ヨーグルト]	ブリオッシュ、○米、ドレッシング、小麦粉、砂糖、片栗粉	豆乳、ヨーグルト、鶏肉、ベーコン、◎牛乳	玉葱、ホールトマト缶詰、キャベツ、胡瓜、マッシュルーム、ほうれん草、アスパラガス	[カステラ]、麦茶
23 木	☆ 秋分の日 ☆					
24 金	飲むヨーグルト	チャーシュー味噌ラーメン、[餃子]、ひじきの中華風サラダ、牛乳、選べるフルーツ(なし・りんご)	中華麺、○米、○三温糖、○もち米、油、三温糖、ごま油	牛乳、餃子、○小豆、焼き豚、◎ヨーグルト	りんご、なし、キャベツ、ほうれん草、青梗菜、葱、ひじき、○昆布、しょうが、にんにく	おはぎ、昆布、麦茶
25 土	やさいとりんごジュース	豚丼、味噌汁(じゃが芋・葱)、チンゲン菜の和え物、オレンジ	米、じゃが芋、○食パン、○マヨドレ、油、三温糖、片栗粉	○牛乳、豚肉、○チーズ	オレンジ、青梗菜、人参、えのき草、葱、さやえんどう、しょうが、○青海苔、◎ミックスジュース	青海苔トースト、牛乳
27 月	飲むヨーグルト	ご飯、味噌汁(なめこ・油揚げ・三つ葉)、牛肉とさやいんげんの炒め物、かぶときゅうりの昆布和え、なし	米、○麩、○砂糖、○バター、油、片栗粉	○牛乳、牛肉(もも)、油揚げ、○牛乳、◎ヨーグルト	なし、かぶ、いんげん、胡瓜、なめこ、椎茸、みつば、昆布、しょうが	お麩ラスク、牛乳
28 火	フルーツジュース(なし又はぶどう)	ご飯、冬瓜スープ、白身魚の甘酢炒め、切り干し大根のサラダ、グレープフルーツ	米、○パイ皮、マヨドレ、片栗粉、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、メルルーサ、ベーコン	グレープフルーツ、◎ぶどう、○りんご、◎なし、玉葱、人参、冬瓜、筍、ピーマン、しめじ、胡瓜、切り干し大根、しょうが、にんにく	アップルパイ、牛乳
29 水	飲むヨーグルト	焼きそば、わかめスープ、[シュウマイ]、ブロッコリーときのこのサラダ、オレンジ	中華麺、○食パン、油、○マーガリン、砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、しゅうまい、豚肉、○ハム、○チーズ、◎ヨーグルト	オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、しめじ、もやし、玉葱、えのき草、人参、にら、ピーマン、葱、わかめ、○昆布、青海苔	ハムチーズサンド、昆布、牛乳
30 木	牛乳	ピビンバ(韓国料理)、春雨スープ、れんこんの梅マヨ和え、[青りんごゼリー]	米、○リッツ、マヨドレ、春雨、三温糖、○砂糖、砂糖、ごま、ごま油	○ヨーグルト、豚肉、卵、◎牛乳	ゼリー、蓮根、もやし、ほうれん草、○パイン缶、大根、○もも缶、人参、○みかん缶、にら、コーン、葱、うめ干し、干し椎茸、しそ	フルーツヨーグルト、[リッツ]、麦茶

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3歳以上児	536kcal	21.4g	16.7g	242mg	2.3mg	189μg	0.29mg	0.34mg	19mg
3歳未満児	474kcal	19.0g	14.8g	200mg	2.1mg	187μg	0.25mg	0.27mg	20mg

* 材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。
※鶏のから揚げは普通のから揚げ、カレー味、あおりの味の3種類から選んでもらいます。

◎ 9月の予定 ◎

- ・ 1日 防災食
- ・ 2日 精進料理
- ・ 9日 重陽の節句(菊の花料理)
- ・ 16日 誕生会メニュー
- ・ 17日 20日が敬老の日のためお祝い献立です。
- ・ 21日 十五夜 ・ 24日 お彼岸(おはぎ)



